

ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO NA PESSOA IDOSA

Formação na área da alimentação

Mateus MP^{1,2}, Popa C¹, Correia M^{1,2}, Pinto E^{1,2}, Meireles M^{1,2}, Boto J¹, Braz N^{1,2}, Pais S³

1- Escola Superior de Saúde da Universidade do Algarve, 2- CESUALg- Centro de Estudos e Desenvolvimento em Saúde, 3-Departamento de Ciências Biomédicas e Medicina da Universidade do Algarve e CBMR – Centro de Investigação Biomédica



Introdução

Com o aumento da esperança média de vida, aumenta a incidência e a prevalência de condições patológicas crónicas. Estas situações podem ser condicionadas pela alimentação e acarretam consequências no estado nutricional. Estas condições podem ser atenuadas com recurso a estratégias alimentares adequadas, pelo que é essencial o conhecimento destas por parte das instituições.

Para melhorar a qualidade de vida da população idosa institucionalizada é fundamental a formação e a capacitação dos técnicos de instituições geriátricas sobre as principais condições que podem comprometer o estado nutricional dos seus utentes - desidratação, demência, disfagia e presença de doenças metabólicas crónicas, de forma a promover uma ingestão alimentar e hídrica adequadas e assegurar corretamente as suas necessidades nutricionais.



Metodologia

A formação consistiu em sessões de 1h dinamizadas por nutricionistas com as seguintes temáticas: “Alimentação no idoso com demência, disfagia e hidratação” e “Doenças Metabólicas: Obesidade, Diabetes *mellitus*, Doenças cardiovasculares e Hipertensão arterial”.

Abordaram-se as implicações destas situações no estado nutricional e apresentaram-se estratégias alimentares e nutricionais, para uma ingestão alimentar e hídrica adequadas por forma a promover um envelhecimento com mais qualidade de vida. No final aplicaram-se questionários de avaliação dos conhecimentos adquiridos e da qualidade das formações.



Resultados

Com estas formações foi possível sensibilizar técnicos de instituições geriátricas para a importância da alimentação na promoção de um bom estado nutricional e das suas implicações no estado de saúde e na qualidade de vida da população idosa. A participação e aceitação nas 2 sessões realizadas (30 formandos) foi bastante positiva. A classificação global das sessões revelou resultados médios com 15,4% dos formandos a classificarem as formações como “Muito boa”, 76,9% “Boa” e 7,7% “Suficiente”.

Em média, 80% dos formandos atingiram os objetivos da sessão, conseguindo identificar, pelo menos 4 estratégias para melhorar as situações apresentadas.

Conclusão

Estas formações permitiram sensibilizar e capacitar os técnicos para a promoção de uma alimentação e ingestão hídrica adequadas como fatores promotores de um envelhecimento com mais qualidade e vida nas instituições geriátricas.